



# 第18回 伊豆の国市駅伝大会開催

生涯学習課  
055-948-1461

第18回伊豆の国市駅伝大会を開催します。今大会は葦山時代劇場前をスタート・ゴールとする狩野川堤防を走る6区間のコースで行います。当日は交通規制により、一部車両通行止めとなりますので、ご協力をお願いします。

とき/令和5年2月5日(日) (9時スタート予定)

申込/12月1日(木)~令和5年1月6日(金)17時に専用フォームから申し込みください。  
※専用フォームから申し込みできない場合は、所定の申込書に記入の上、あやめ会館1階生涯学習課に提出してください。

コース/全6区間。コースは市HPおよび生涯学習課窓口に掲載します。道路工事その他諸事情により変更する場合、市HPでお知らせします。

- 第1区：葦山時代劇場前(スタート) 2.98km
- 第2区：伊豆中央高校前 2.08km
- 第3区：宗光寺排水機場西側堤防 2.34km
- 第4区：リバーサイドパーク堤防 1.70km
- 第5区：千歳橋南側下 1.50km
- 第6区：堀之上橋 2.75km~葦山時代劇場前(ゴール)

その他/  
・要項、申込方法については12月1日(木)以降、市HPおよび生涯学習課窓口でお知らせします。  
・少雨決行(延期なし)



申込フォーム

# 健康コラム

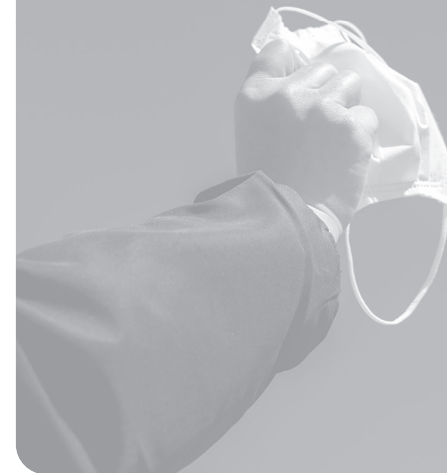
## 天気がいい日はマスクを外して深呼吸

伊豆保健医療センター 病院長 小野 憲

コロナ禍、外出の機会が減ってしまいました。外出の際は、皆さんマスクを着用していると思います。感染防御において極めて重要で、人と接するときは必須です。一方で、呼吸に負担がかかるなど、マイナスマスクがあることが指摘されています。実際のところ、負荷がかかっているか、自ら試してみまじなして階段昇降を1分30秒行い、前後で血圧、脈拍、酸素飽和度を測定しました。結果は左の表のとおり。

		血圧	脈拍	酸素飽和度
マスクあり	運動前	119/73	89	97
	運動後	128/69	110	94
マスクなし	運動前	113/78	86	98
	運動後	121/80	101	97

▲運動後のバイタルサインの変化



血圧の変動はマスクあり・なしでそれほど差はありませんでしたが、脈拍、酸素飽和度は差が大きく、息苦しさを自覚しました。マスク装着が、少なからず心機能や呼吸機能に影響を与えているという結果です。私は基礎疾患がありませんのでこのような結果でしたが、心疾患や呼吸器疾患がある人はもっと大きな差が出るかと推察されます。天気の良い日はできるだけ外へ出て、密にならない環境で太陽を浴びながらマスクなしで深呼吸をしてみてください。

# 編集後記

皆さんが住むこの田方平野には、今回紹介しただけではなく、さまざまな野外アクティビティがあり、県外からも多くの人が訪れるほど魅力に溢れています。しかしながら、身近に住んでいるとどうしてもその魅力に気づかず見過ごしてしまっていることはいくつかあります。長引くコロナ禍で「外に出てリフレッシュしたいけど、遠出はちょっと…」と悩んでいる皆さん、ぜひ身近にある施設に出かけてみましょう。今回は、2市1町の広報担当者がおすすめるスポットを多数紹介しました。この中から4箇所の施設にインタビューを行ったところ、どの施設も「さまざまなイベントなどを用意して皆さんのお越しをお待ちしている」という声が聞こえました。これから寒い日が続きますが、晴れた日にはマスクをはずし太陽の下で身体を動かしてみてくださいませう！

**ブラボー! オーケストラ**

公開収録 大河ドラマコンサート

主催：伊豆の国市 NHK 静岡放送局

「ブラボー!オーケストラ」公開収録大河ドラマコンサートを実施します。大河ドラマ「鎌倉殿の13人」やそのゆかりの音楽を交えながら、プロのオーケストラの演奏をお楽しみいただくとともに、オーケストラ音楽の魅力、楽しさを伝えます。

とき/令和5年1月14日(土)  
開演16時、開場15時、終演予定18時  
ところ/アクシスかつらぎ  
申込/12月12日(月)まで  
※詳しくはQRコードもしくはNHKのHPをご覧ください。

観光文化課 055-948-1177

●田方広報研究会とは

伊豆市・伊豆の国市・函南町・JAふじ伊豆・伊豆保健医療センターの各広報担当者で構成された、広報紙の進展とその適切な調整を図ることを目的とした研究会です。



▲各市町の表紙 (左から函南町、伊豆の国市、伊豆市)